

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus lebih di kembangkan kearah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih terampil, kreatif, inovatif memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan pemahaman tentang sistem gerak manusia.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) telah menjadi salah satu pelajaran yang dimasukan dalam kurikulum pendidikan yang dilaksanakan di semua pendidikan termasuk pada siswa di sekolah menengah pertama (SMP). Penjasorkes di sekolah bukanlah tempat untuk menghasilkan atlet berprestasi akan tetapi melalui aktivitas fisik yang dilakukan akan mampu membentuk calon-calon atlet berbakat yang dapat di bina sejak usia dini melalui kegiatan ekstrakurikuler pendidikan jasmani bagi siswa, selain sebagai sarana pendidikan para siswa dapat juga meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang melakukannya.

Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga ini perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan. Untuk itu perlu ditingkatkan kemampuan prasarana dan sarana pendidikan jasmani dan olahraga termasuk para pendidik, pelatih dan seluruh instansi yang terkait dibidang olahraga, serta digalakkan gerakan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sebagai konsekuensi dari keputusan tersebut dan dengan dicanangkan panji-panji olahraga yang berbunyi “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” yang sampai sekarang ini kenyataan menunjukkan bahwa hal memasyarakatkan olahraga telah mencapai kemajuan yang sangat pesat. Namun dalam hal mengolahragakan masyarakat masih perlu pembenahan lebih lanjut.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan dasar yang baik untuk pengembangan kegiatan olahraga, karena dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah berarti sekolah tersebut telah melaksanakan pembinaan cabang olahraga ditambah lagi dengan adanya ekstrakurikuler yang menaungi berbagai cabang olahraga.

Olahraga merupakan media yang sangat tepat untuk dilakukan karena bisa melatih tubuh seseorang, tidak hanya jasmani tetapi juga secara rohani. Kegiatan masyarakat dalam berolahraga akan lebih bermanfaat jika dilakukan pada usia dini, atas pertimbangan tersebut, Pendidikan Jasmani dan Olahraga ini di masukkan ke dalam kurikulum sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Muatan materi Penjasorkes meliputi kegiatan olahraga dengan berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga atletik nomor lempar cakram.

Bertolak dari penjelasan tersebut maka perlu adanya pembenahan setiap metode yang ada di sekolah-sekolah di Indonesia guna meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah tersebut. Karena metode pembelajaran merupakan seperangkat komponen yang telah di kombinasikan secara optimal untuk kualitas pembelajaran dalam pelaksanaannya sehingganya metode tidak dapat dilepaskan dengan teori pembelajaran yang meliputi kondisi pembelajaran dan hasil pembelajaran, sebab efek dari setiap pembelajaran dengan metode pembelajaran yang sama dapat membedakan hasil pembelajaran jika kondisinya berbeda.

Pelaksanaan kegiatan Proses Belajar Mengajar (PBM) dan metode pelajaran dalam pendidikan jasmani, saat masih senantiasa masih menggunakan sistem pembelajaran yang berorientasi pada target penguasaan materi dengan mentransfer pengetahuan dari guru ke siswa.

Pada pelaksanaan PBM Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khusus materi lempar cakram sebagai salah satu materi yang diajarkan di sekolah. Sangat dibutuhkan kemampuan guru dalam mendesain metode pembelajaran yang sederhana dan berlangsung alamiah.

Apabila guru kurang kreatif dan inovatif dalam pembelajaran lempar cakram ini, maka peserta didik akan merasa bosan, jenuh dan lelah. Yang akhirnya tujuan

pembelajaran yang diinginkan tidak akan tercapai dengan baik sehingga sering muncul sorotan terhadap guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan bahwa guru penjasorkes kurang kreatif mencari dan mendesain metode mengajar yang tepat untuk digunakan khususnya dalam mengajar materi pelajaran lempar cakram.

Keberhasilan proses mengajar dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, tergantung pada guru yang melaksanakan tugas operasional di lapangan. Cara guru mengajar, cara guru memberikan motivasi menggunakan alat peraga atau media pembelajaran serta penggunaan metode mengajar yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan materi pelajaran yang diajarkan sangat mempengaruhi proses belajar mengajar di kelas.

Namun kenyataan yang ada di SMP Negeri 1 Telaga kemampuan siswa di dalam melakukan gerak dasar lempar cakram belum baik dan benar, hal ini terlihat pada keterampilan siswa rata-rata masih rendah yaitu dalam menguasai gerak dasar, dari cara teknik memegang cakram, teknik melakukan awalan, teknik melempar cakram dan sikap akhir setelah melempar cakram. Berangkat dari hal itu maka peneliti berasumsi untuk menggunakan model pembelajaran *explicit instruction* sebagai langkah untuk meningkatkan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping pada cabang olahraga atletik pelajaran penjas pada siswa SMP Negeri 1 Telaga khususnya kelas VII<sup>2</sup>.

Berdasarkan masalah tersebut, maka perlu adanya pengajaran langsung terhadap siswa-siswa agar dapat membiasakan dalam melakukan gerakan-gerakan melempar khususnya yang mengandung unsur gerak dasar lempar cakram yang sebenarnya. Dengan demikian judul penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Meningkatkan Gerak Dasar Lempar Cakram Gaya Menyamping Melalui Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Pada Siswa Kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 Telaga”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan maka dapat diidentifikasi masalah berupa: siswa tidak menguasai keseluruhan dari gerak dasar yang ada pada cabang olahraga atletik nomor lempar cakram gaya menyamping dengan baik dan benar khususnya pada mata pelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah melalui model pembelajaran *explicit instruction* dapat meningkatkan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping pada siswa Kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 Telaga”.

### **1.4 Cara Pemecahan Masalah**

Dalam meningkatkan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 Telaga, Masalah yang paling mendasar dan menjadi fokus penelitian ini adalah siswa tidak menguasai keseluruhan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping, dan siswa tidak dapat melakukan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping dengan baik dan benar. Solusi yang dapat dilakukan yaitu melalui model pembelajaran *explicit instruction*, guru pun menjelaskan tentang gerak dasar lempar cakram yang dimaksud dapat dipecahkan melalui tiga indikator penilaian yaitu: (a) teknik memegang cakram (b) teknik gerakan awalan (c) teknik ayunan tangan saat melempar.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk meningkatkan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping melalui model pembelajaran *explicit instruction* pada siswa kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 Telaga”.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

#### **a. Manfaat teoritis**

Manfaat yang diharapkan penelitian ini adalah secara teoritis diharapkan dapat menjadi informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjaskesrek serta mutu pendidikan yang ada di sekolah khususnya siswa di kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 Telaga bahwa melalui model pembelajaran *explicit instruction*, dapat dijadikan panduan atau acuan di masa sekarang atau pada kelak menjadi guru nanti.

#### **b. Manfaat praktis**

##### **1. Bagi Siswa**

Untuk meningkatkan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping pada siswa Kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 Telaga.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi meningkatkan gerak dasar lempar cakram gaya menyamping.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang lempar cakram. Selain itu, sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 1 Telaga untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

4. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang lempar cakram agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.